

SILVANA BRUSCHZ

OS EFEITOS DA HIDROGINÁSTICA NA GESTAÇÃO.

Trabalho monográfico apresentado a disciplina de Seminário de Monografia do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial para conclusão de graduação.

1995.

SILVANA BRUSCHZ

OS EFEITOS DA HIDROGINÁSTICA NA GESTAÇÃO.

ORIENTADOR: MÁRCIA WILLY

1995.

I

## DEDICATÓRIA.

Dedico este trabalho aos meus pais, que com exemplos de dedicação e boa vontade me deram animo e força para continuar esta pesquisa.

Ao meu noivo Paulo, por compreender minhas necessidades como profissional.

## AGRADECIMENTOS.

Agradecimentos especiais a minha professora orientadora Marcia ( TUCA ), por sua colaboração durante todo o desenvolvimento deste trabalho.

Ao professor Iverson, direcionando-me à caminhos mais claros.

Minha amiga Dosmary, pelo seu incentivo e auxílio no decorrer do trabalho.

## **SUMÁRIO.**

RESUMO .....	V
1. Introdução	
1.1 Problema .....	01
1.2 Justificativa .....	02
1.3 Objetivos .....	03
2. Revisão de Literatura.	
2.1 A atividade física no período gestacional .....	04
2.2 Fatores a serem observados na prescrição da atividade física para a gestante.....	07
2.4 A hidroginástica e a gestante .....	09
2.5 A aula de hidroginástica para gestantes .....	12
3. Metodologia .....	16
4. Conclusão .....	17
5. Referências Bibliográficas .....	19

## RESUMO

A hidroginástica é uma atividade física desenvolvida dentro d'água cujo impacto por ser de baixa intensidade sendo bastante recomendada às gestantes.

Desde que bem trabalhada a musculatura da gestante nas aulas de hidroginástica será muito benéfica para o parto e restabelecimento pós parto.

O objetivo deste trabalho é analisar a literatura disponível, verificando a influência da atividade física durante a gestação, as transformações ocorridas durante este período a fim de propor a hidroginástica como atividade física para gestante, bem como seus efeitos durante esta prática, com a finalidade de instrumentalizar professores de Educação Física que atuem nesta área.

Ao final do trabalho enumeram-se algumas orientações e sugestões práticas para aulas de hidroginástica, bem como os cuidados durante o planejamento das mesmas, considerando que a literatura específica não é muito vasta.

## 1. INTRODUÇÃO

### 1.1 PROBLEMA.

De que forma a hidroginástica interfere no atendimento às necessidades adquiridas no período gestacional.

Durante a gestação a mulher adquire diversas mudanças, as quais são facilmente percebidas, com isso irá ocorrer uma fase de adaptação do organismo feminino.

*" Durante a gestação o tamanho de cada célula é aumentado pelo acúmulo de líquido. O líquido aumenta igualmente no tecido e também o conteúdo dos vasos sanguíneos, o tecido cutâneo e subcutâneo se distendem e os contornos da silhueta se alteram". ( GUNTER, 1978, p. 280)*

De que forma a hidroginástica pode oferecer um programa que atenda às reais necessidades da gestante, e até que ponto as transformações ocorridas durante este período permitem a prática segura desta atividade.

## 1.2 JUSTIFICATIVA.

Nos últimos anos a atividade física para gestante tem sido mais valorizada, a hidroginástica, tem se sobressaído como meio de atividade física voltada para a gestante, sendo considerada pelas atuais literaturas como uma atividade segura, tanto para mãe quanto para o bebê. " Cada vez mais indicada a hidroginástica, é adequada, principalmente, por anular o efeito do peso do corpo que se apresenta de forma constante durante a gravidez". ( FARAH, 1985, p.96).

Durante a prática de hidroginástica, é destacado a importância do relaxamento corporal, este acontece de forma natural, pois o corpo em contato com a água produz um estado de descontração muscular devida a diminuição da ação gravitacional, fazendo com que a gestante fique mais à vontade, pois seu peso corporal parece diminuído.

A hidroginástica muitas vezes surge como um meio amenizador dos efeitos fisiológicos alterados durante a gravidez, buscando o equilíbrio entre as condições orgânicas e psicológicas.

Entre suas aplicações para gestante a hidroginástica pode ser terapêutica, recreativa, relaxante entre outras, a maneira pela qual ela deve ser aplicada, irá depender de fatores dos mais variados possíveis de acordo com as individualidades restritas a este grupo, que devem ser observadas pelo profissional que atue nesta área.

### 1.3 OBJETIVOS.

#### GERAL:

Verificar os efeitos da hidroginástica durante a gestação.

#### ESPECÍFICOS:

Analisar as modificações ocorridas na gravidez e suas relações com a atividade física.

Analisar a atuação da hidroginástica, seus benefícios posturais e fisiológicos, bem como os cuidados a serem observados na prescrição de atividades para as gestantes.

Descrever o desenvolvimento de uma aula de hidroginástica recomendada a gestantes, respeitando suas limitações e prioridades.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA.

### 2.1 A ATIVIDADE FÍSICA NO PERÍODO GESTACIONAL.

Cada vez mais acentua-se a necessidade de se adquirir o verdadeiro conhecimento do corpo. Para tal compreensão torna-se importante uma inter-relação entre as ciências onde tenham como objetivo de estudo o homem no sentido mais amplo de sua palavra. Sendo assim, é possível perceber que uma das ciências que tentam entender o corpo humano é a Educação Física.

A Educação Física produz este estudo de uma maneira diferenciada, ou melhor, ela propõe que cada indivíduo pratique uma atividade física, adequada as suas condições físicas e psicológicas. Esta prática deve ser realizada com prazer, ou melhor dizendo, é preciso que o indivíduo goste do que está fazendo, para que os objetivos sejam atingidos de maneira efetiva.

Desde que bem orientado, a atividade física produz vários benefícios ao seu praticante, entre eles temos :

*“ fortalecimento do miocárdio, aumento das cavidades do coração, aumento do volume sanguíneo ejetado (sístole), diminuição da frequência cardíaca em repouso e em atividade, diminuição da pressão sanguínea, diminuição do percentual de gordura, diminuição dos níveis de triglicérides sanguíneos, diminuição dos níveis de colesterol LDL e o aumento do HDL, prevenção de problemas cardíacos vasculares. Além de: fortalecimento muscular, fortalecimento de tendões e ligamentos, pe-*

*quena hipertrofia muscular, aumento da RML, melhoria do ritmo da coordenação motora, liberação do stress.” ( JUCÁ, 1993, p. 71 )*

Para que se possa obter estes benefícios é necessário que o profissional de Educação Física respeite todas as fases maturacionais do desenvolvimento do indivíduo, bem como os aspectos bio-psico-sociais o mais individualizadamente possível, para que os efeitos sejam realmente positivos.

Um bom exemplo de um trabalho individualizado é durante à gestação. Neste período além de todos os cuidados que o profissional de Educação Física deve tomar normalmente, é necessário uma maior cautela, sendo que a atividade física, deve ser direcionada e individualizada pois o organismo da mulher apresenta grandes modificações *" acontece simultaneamente, o crescimento do útero pressionando para cima os conteúdos abdominais, e estes por sua vez pressionam o diafragma, reduzindo a sua excursão total. Consequentemente, há um aumento da frequência respiratória, a fim de manter a ventilação adequada".* ( GUYTON, 1977, p.280).

Desta forma observamos que o profissional , atuante com esta clientela deve possuir informações mais específicas, tendo pleno conhecimento das necessidades, tanto estruturais como psicológicas da gestante. *"Além do crescimento do útero e do ovo, ocorrem modificações no domínio do aparelho locomotor, da estética, da circulação e da respiração."* ( GUNTHER, 1978, p.103 ).

*“Verifica-se cada vez mais o afrouxamento dos tendões e dos ligamentos que se tornam incapazes de funcionar como sustentadores, à medida em que a gravidez progride. Até mesmo os tecidos cartilagosos e ossos*

*sofrem estas modificações que têm particular importância na cartilagem da sínfise púbica, nas articulações sacro-íliacas e dos discos intervertebrais, cuja carga aumenta devido à alteração da estética durante a gravidez.” ( GUNTHER,1978,p.106 )*

Devido tais modificações, a mulher deverá evitar excessos desnecessários, pois poderá complicar a sua saúde e a do seu filho. Cabe ao profissional de Educação Física mostrar a importância da atividade física durante a gravidez, orientando e indicando qual a atividade mais adequada para o seu benefício, mostrando-lhe que gravidez não é doença. Desta forma haverá uma maior conscientização da gestante pois além de proporcionar benefícios físicos como:( controle de peso, maior flexibilidade, aumento da força) causará simultaneamente benefícios psicológicos como: ( maior aceitação do seu corpo, aumento da auto-estima, combate a depressão e stress) preparando-a melhor para esta fase de sua vida.

Para tanto a prática da atividade física pode atenuar muitos dos sintomas, que causam desconforto durante o período gestacional entre eles estão " ....as cainbras, dores ciáticas, peso da barriga e dificuldade respiratória que são as queixas mais comuns entre as gestantes é devido ao deslocamento de vários órgãos, compressão de artérias, veias, nervos e acentuação das curvaturas da coluna. (Lombar e torácica)". ( MIRANDA E ABRANTES, 1978, p.50)

As modificações encontradas bem como os sintomas apresentados durante a gravidez variam de mulher para mulher. Porém quando a gestante possui uma razoável consciência do seu corpo e um condicionamento físico adequado, tudo isto pode ser amenizado.

Algumas mudanças são logo percebidas, as dificuldades encontradas tendem a aumentar, pois muitas vezes a mulher continua com suas atividades normais, o que ocasionará um maior desgaste físico e psicológico.

Vale a pena salientar que existem fatores de extrema importância a serem observados, os quais têm influência direta na gestante, e sua relação com o meio. A atividade física começa a fazer parte deste meio e para isto deve atentar-se sobre sua importância, e como lidar com as modificações deste grupo característico.

## 2.2 FATORES A SEREM OBSERVADOS NA PRESCRIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A GESTANTE.

Muitas das problemáticas encontradas pelas gestantes, poderiam ser amenizadas se as mesmas tivessem um acompanhamento por profissionais especializados, condizentes com suas realidades e necessidades. As limitações, encontradas durante a gravidez, surgem devido à fatores que influenciam durante este período, os quais a gestante muitas vezes não toma conhecimento, desta forma não sabendo lidar com os mesmos.

Quando uma gestante, procura uma atividade física e em especial a hidroginástica, sua expectativa é de que possa proporcionar-lhe algum benefício. Para que estes ocorram o profissional atuante deve ter pleno conhecimento das necessidades e fatores influenciadores no período gestacional. Entre estes, estão os fisiológicos, psicológicos e sociais. É muito arriscado iniciar um programa físico com a gestante, sem que se saiba a importância do conhecimento destes fatores bem como a integração dos profissionais envolvidos,( Médico, Fisioterapeuta, Educação Física).

Observam-se algumas considerações as quais devem ser priorizadas. Entre estas os fatores natos apresentam-se através de características que são inevitáveis, como uma estrutura física muito pequena, pouca massa muscular, obesidade, que podem respectivamente dificultar o parto, causar dores articulares, gerar um bebê obeso. Podendo causar risco de vida tanto para a mãe como para o filho. *"Quando se trata de bacia levemente estreita, o aumento do espaço è decisivo para o parto espontâneo.*

*As placas cartilagosas das articulações sacro-iliacas e o aparelho ligamentoso sofrem igual relaxamento quando à dilatação da sínfese-púbica é forte demais, manifestando-se dores como se fossem abdominais, o que muitas vezes, não permitem conhecer qual a verdadeira causa." (SILVA, 1994, p. 30 ).*

Com o passar dos meses, o quadro gravídico tende a ficar mais suscetível a problemas. A barriga aumenta como também seu peso. A gestante começa a sentir dores diferentes e incômodas. O bebê está crescendo e começa a mexer-se muito, pressionando órgão internos da futura mãe, o que provoca um mal estar geral. *"O aparelho locomotor pode apresentar dificuldades devido à diminuição da rigidez do aparelho ligamentoso, o que exige maior esforço da musculatura. Em consequência da menor tonicidade muscular, esse esforço leva facilmente à fadiga e à contratura dos músculos." ( SILVA, 1994,p.38).*

*Algumas recomendações são fornecidas as gestantes em relação aos seus hábitos alimentares, de higiene, atividades diárias e esportivas. ( MIRANDA & ABRANTES, 1986, p, 29 ).Os hábitos adquiridos pela mulher antes do período gestacional, muitas vezes poderá prejudicá-la neste período. A má postura, ficar sentada ou em pé durante muito tempo poderá provocar males a saúde física. Roupas apertadas dificultam a circulação sanguínea, e o uso de sapatos inadequados podem comprometer o bem estar da futura mãe. "Maus hábitos relativos à postura do corpo durante a gravidez, podem levar a depressão física e fadiga excessiva. Por exemplo, sapatos incômodos representam causa de fadiga muito comum. Sandálias e sapatos sem salto transferem muito peso para o calcanhar e tendem a provocar posição do corpo inclinada para trás, de que resultam dores nas costas, por forçar muito a região lombo-sacral." (COOPER, 1972,p.165).*

Toda esta sequência de modificações, ocorridas no aspecto fisiológico e consequentemente na estética da mulher, pode levar a gestante a um desequilíbrio psicológico significativo, o qual se não bem trabalhado poderá levar a danos irreversíveis.

*"A estética precisa ser seriamente vigiada, pois a má atitude pode levar a modificações patológicas a nível do aparelho locomotor e a nível dos órgãos internos."* ( SILVA, 1994, p. 40).

Devido aos fatores citados acima bem como muitos outros existentes, mostra-se necessário que a gestante aprenda a lidar com os mesmos, conhecendo suas limitações e desta forma possibilitando uma melhora na sua saúde física e mental tendo uma gravidez tranquila e equilibrada.

Desta forma a hidroginástica, como atividade física, entra como coadjuvante neste processo, oferecendo auxílio aos inúmeros problemas que aparecem neste período, pois entre outros trabalha a respiração através de exercícios aeróbicos, fortalecendo o sistema cardio-vascular e ativando a circulação sanguínea, principalmente no trabalho de pernas onde oferece pouco impacto, pois o impacto é prejudicial a gestante devido ao aumento do seu peso, portanto deve ser trabalhada a resistência e não sobrecarga. *" A hidroginástica tem uma adaptação especial para atender as necessidades das gestantes, já que durante este período a mulher passa por uma série de modificações orgânicas e psicológicas que a torna diferente das outras mulheres."* ( ROCHA, 1994, p.80).

Várias precauções, devem ser tomadas ao se prescrever a hidroginástica como meio de atividade física para uma gestante, sendo indispensável algumas atitudes durante todo o processo, afim de propor uma prática segura, respeitando as reais condições da mulher grávida, proporcionando benefícios e adequação as diversas particularidades.

### 2.3 A HIDROGINÁSTICA E A GESTANTE.

A partir do momento em que a gestante procura uma atividade física, ela poderá encontrar na hidroginástica a solução para muitas de suas expectativas, sendo que algumas vezes ela é sugerida através da indicação de seus médicos.

Quando bem trabalhada a hidroginástica, promove:

*" Melhora do sistema cardio-respiratório; melhora do condicionamento físico; favorece o fortalecimento geral da musculatura; melhora a coordenação motora; ativa a circulação; melhora a postura; as articulações não sofrem choques; alivia as dores na coluna vertebral; aumenta a flexibilidade; alivia a tensão; o stress diário; tem efeito relaxante; melhora os aspectos físicos e psicológicos; e produz efeito massagador." ( ROCHA, 1994, p.82).*

A hidroginástica como meio de atividade física para gestantes tem sido, o alvo de várias pesquisas realizadas nos últimos anos. Pode-se observar que ela evoluiu, levando consigo algumas das consequências negativas da gravidez, o que a torna, mais acessível, independente da gestante saber ou não nadar, podendo levar a um bem estar geral pois: *" relaxa todo o corpo, alivia dores na coluna, diminui o peso do corpo nas articulações do quadril, coluna e membros inferiores facilitando a postura, oferece maior e melhor equilíbrio, efeito massagador, mantém o corpo em condicionamento físico". ( ROCHA, 1994, p.81).*

A hidroginástica produz entre outros, efeitos terapêuticos no trabalho com as gestantes, pois respeita as limitações impostas pela gravidez, sendo que sua ênfase está no auxílio da respiração e fortalecimento muscular específico. Isto produz na gestante uma troca contínua de nutrientes e catabólitos evitando acúmulos de ácido graxo, mantendo a pressão sanguínea estável, e preparando a musculatura perineal, responsável pela sustentação dos órgãos femininos, o que irá reduzir a dor durante o parto e facilitar o nascimento, oportunizando a futura mãe uma gravidez tranquila desde o seu início.

*"Melhora o tónus muscular do equilíbrio da musculatura, tanto do lado agonista quanto do lado antagonista que dão sustentação ao organismo." (FONTANELLI, 1993, p.23).*

Para gestantes com vida sedentária existe um tempo de tolerância respeitável para iniciar-se um trabalho. Mesmo aquelas que não possuem o hábito de se exercitar normalmente experimentam grande satisfação e melhoras significativas, tendo em vista que a hidroginástica apresenta-se com intensidade gradativa não levando a um desgaste excessivo. *"Quando a gestante que nunca fez atividade, sai de uma aula de hidroginástica pela primeira vez, fica deslumbrada e até arrependida de não ter praticado antes." (ROCHA, 1994, p.80 ).*

*" A hidroginástica para gestante visa não só o trabalho corporal, como também atende as que não cultivam o hábito de se exercitar, oferecendo conforto e segurança a seu corpo." (ROCHA, 1994, p.80).*

Existem certas restrições a serem tomadas quando se pretende iniciar um trabalho seguro de hidroginástica, que são as mesmas para qualquer outra atividade física. Entre elas a que *" A ginástica deve ser indicada após o terceiro mês, completo de gravidez, desde que liberada pelo médico assistente e realizada até o ultimo dia" (MIRANDA E ABRANTES, 1978, p.51), pois: " Durante o primeiro trimestre de gravidez devido ao afrouxamento do tecido ligamentosos o útero fica particularmente sensível aos esforços esportivos, aos longos passeios de carro, ao esforço de defecar e levantar objetos pesados." (GUNTHER, 1978, p. 103).*

Pode-se desta forma situar a hidroginástica como um dos meios mais eficientes de atividade física para as gestantes. E é durante as aulas que isto se comprovará, vale salientar que as mesmas devem atender a alguns critérios durante todo o seu desenvolvimento, bem como o planejamento prévio de todas as atitudes a serem tomadas. Só assim a confiabilidade gestante e profissionais envolvidos serão efetivados.

## 2.4 AULA DE HIDROGINÁSTICA PARA GESTANTES.

Com o intuito de se realizar um trabalho consciente é de extrema importância a etapa avaliativa, onde serão verificados aspectos diversos e particularidades de cada gestante. É necessário entre outros verificar se a mulher, praticava ou não uma atividade física antes de engravidar, para isto o preenchimento de uma ficha de anamnese é de suma importância, bem como o contato direto com o médico que assiste a paciente, para em seguida estabelecer-se os objetivos.

Após o estabelecimento dos objetivos inicia-se o programa de hidroginástica propriamente dito. Neste momento é que se evidencia os principais cuidados a serem tomados. Isto é o desenvolvimento das aulas.

Entre estes cuidados os de maior relevância estão quanto as atitudes a serem tomadas e suas consequências:

*"Os alongamentos são utilizados como preparação da musculatura para os exercícios que os seguem. Obs: não se devem exigir amplitude máxima. Realizar trabalho específico para musculaturas peitoral devido o aumento da glândula mamária. Realizar trabalho de fortalecimento e descontração muscular, na região pélvica para que seu diâmetro se iguale ao da cabeça do bebê. Realizar manutenção da postura evitando a cifose lordose gravídica. Trabalhar a musculatura abdominal de forma que promova menor deslocamento dos órgãos evitando problemas de má digestão, aumento do metabolismo e abaulamento exagerado.*

*Preparar atividade moderada a fim de evitar aumento do consumo de Oxigênio e da excitabilidade do miocárdio, já que o fato ocorre normalmente neste período. Controlar a respiração. Evitar a hiperextensão da coluna". ( ROCHA, 1994, p. 83).*

A aula é o momento em que deve-se ter os procedimentos corretos, para isto durante o seu desenvolvimento é necessário seguir alguns critérios e evoluções a fim de atingir os objetivos pré estabelecidos. Portanto a ordem sequencial abaixo apresentada, não pode ser seguida como uma receita e sim como um modelo, uma divisão ideal que poderá sofrer adequações de acordo com as necessidades e individualidades de cada gestante, e desta forma fornecer subsídios a profissionais que atuem nesta área.

*"Deve-se utilizar a água até 30° para desenvolver os exercícios e que seja facilitada a troca gasosa." ( FARAH, 19895, p.97 ).*

*" As aulas devem ser praticadas com frequência ideal de três vezes por semana, e duração das mesmas é no mínimo 60 minutos." ( MIRANDA E ABRANTES, 1978, p.43 )*

A divisão para uma aula de hidroginástica segundo: (MIRANDA E ABRANTES, 1978, p. 44 ) é :

*Série metabólica: preparando a gestante para a série principal, ativando a circulação sanguínea. Duração cinco minutos.*

*Série principal: mantém a tonicidade dos grupos musculares. Duração trinta e cinco minutos.*

*Série res piratória: realizada em duas fases. Duração: dez minutos.*

*Série de relaxamento Volta a calma. Duração de cinco minutos.*

Já ( ROCHA, 1994, p.85) coloca que:

***Série Metabólica:** Objetivo: Pré-requisito para a série principal, ativando a pressão sanguínea, a capacidade pulmonar e as articulações. Ao se iniciar a aula deve-se realizar a coordenação de movimento e respiração, num trabalho voltado aos membros inferiores, realizado através de caminhadas com diversos ritmos e trajetórias. Em seguida é produzida uma sequência combinada de exercícios com membros superiores, onde seja trabalhado grupos musculares como peitorais e intercostais.*

***Série Principal:** de forma a contribuir para uma postura correta, bem como aumento da capacidade pulmonar. Objetivo: Tonificar a musculatura abdominal, alongar a musculatura lombar e perineal. Realização de adução e abdução de braços com pernas afastadas, flexão e extensão de quadril, procurando-se sobre tudo evitar uma extensão demasiada da coluna.*

***Série Respiratória:** Objetivo: Relaxar o diafragma tendo o cuidado de não causar impacto ao útero contraído, e facilitando para a passagem do bebê pelo orifício da vagina, além de promover as fases respiratória. Respirações realizadas: Vela - bloqueada. Vela - inspira-se suavemente pelo nariz e expira-se prolongadamente pela boca. Bloqueada - inspira-se e entre os pulmões de ar, bloqueia-se a respiração encostando o queixo no peito, puxa-se o joelho, pressiona-se o abdômen, relaxa-se os músculos perineais executando um único esforço para que o feto possa passar pela vagina.*

*Relaxamento: Objetivo: Relaxamento muscular. Exercícios que relaxem a musculatura como: boiar, nado suave e a música deve ser também suave e repousante*

Para que a aula possua um efeito agradável é necessário o trabalho com música, podendo selecionar uma boa trilha sonora em combinação com os diversos momentos de uma sessão de hidroginástica. *"É muito importante criar condições para uma aula agradável, ritmada e bem dimensionada, proporcionando uma aula bem gostosa e permitindo que no final da sessão, a gestante esteja bem disposta."* (ROCHA, 1994, p.84 ).

Ao professor é de extrema importância que tenha consciência do que está fazendo, mantendo seus objetivos bem claros e evidencializados, estar sempre corrigindo e motivando suas alunas, bem como manter um constante acompanhamento de suas necessidades, psicológicas, fisiológicas e sociais.

### 3 - METODOLOGIA.

Este trabalho foi de cunho bibliográfico, onde primeiramente realizou-se a leitura dando sequência a organização das idéias bem como a estruturação do texto com suas devidas citações.

#### 4 - CONCLUSÃO.

Reconhecendo a necessidade de se praticar uma atividade física, a fim de melhores condições de vida, verifica-se que homens e mulheres cada vez mais procuram uma atividade condizente com seus interesses e vontades. Sendo assim a atividade física deve ser direcionada a diversas áreas com diferentes condições de saúde. Com isso percebe-se que na mulher existe um período em que cuidados devem ser tomados e que exercícios específicos devem ser realizados. Este período é conhecido por gestação, período em que a mulher sofre muitas modificações fisiológicas e psicológicas, que devem ser respeitadas e devidamente amenizadas.

Durante a gestação a mulher deve evitar, o impacto, a elevação de peso excessivo, entre outras coisas, com isso a gestante deve procurar uma atividade física que alivie os problemas decorrentes da gestação. Uma das atividades físicas mais procuradas nos últimos anos é a hidroginástica, pois ela *tem uma adaptação especial para atender as necessidades das gestantes.* ( ROCHA, 1994, p. 80 ).

A gestante sofre algumas modificações consideráveis a nível fisiológico, tais como: o deslocamento de vários órgãos, compressão de artérias, veias e nervos e também uma acentuação da curvatura da coluna lombar e torácica. Sabendo disso é necessário que tome algumas precauções como: evitar água muito quente, observar a pulsação (sempre abaixo de 60% da FCM, evitar bloqueios de respiração e saltos. Outras indicações importantes para melhor atender o trabalho com gestantes na hidroginástica será, enfatizar a transpiração, ter coerência nos exercícios de muito esforço, trabalhar exercícios aeróbicos ( cárdio - respiratórios), dar ênfase na parte média do corpo e também dar exercícios de compensação para partes do corpo em que a gestante sente dor, principalmente região lombar.

O professor deve ter em mente que a hidroginástica para gestante atende a um público especial, que vive momentos de muita importância e sensibilidade e que cuidados devem ser tomados durante a evolução da aula. Devem ser realizados alongamentos, trabalho específico para musculatura peitoral e da região pélvica, realizar manutenção da postura e trabalhar musculatura abdominal.

Em suma a hidroginástica é a solução viável para muitas mulheres que passam pelo período gravídico, pois ela respeita as condições reais da mulher grávida, proporcionando bem estar e preparando o organismo à sobrecarga adquirida.

## 5 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

ABRANTES, Fernanda & MIRANDA, Sérgio A. Ginástica para gestantes. Sprint. 2ª Edição.  
Rio de Janeiro, 1996.

ARNT, Ivo Carlos.. Conselhos as gestantes. Centro médico de ginecologia. Curitiba, 1976.

ARTAL, Paul & WISWLL, Roberta A. Exercícios na gravidez . Malone. São  
Paulo, 1987.

BONACHELA, Vicente. POR QUÊ HIDROGINÁSTICA? In Sprint, nº 70. Rio  
de Janeiro, 1994.

CAMPOS, Ítalo S. L. Hidroginástica, um programa prático. Cultural CEJUP.  
Curitiba, 1991.

COOPER, Kenneth. Capacidade Aeróbica. Fórum. Rio de Janeiro, 1972.

DURRETT, April. HIDROGINÁSTICA. In Sprint nº 67. Rio de Janeiro, 1985.

FARAH, Nadir. Ginástica Para Gestante. Sprint. Rio de Janeiro, 1985.

FOX, Edward L. & MATHEUS, Donald K. Bases fisiológicas da educação física e dos desportos. 3ª edição. Guanabara. Rio de Janeiro, 1981.

GUNTHER, Hermann et alli. Ginástica médica em ginecologia e obstretrícia. Manole. São Paulo, 1978.

GUYTON, Arthur C. Fisiologia humana. 6º edição. Guanabara. Rio de Janeiro, 1984.

GUYTON, Arthur C. Tratado de fisiologia médica. Interamericana. Rio de Janeiro, 1977.

JUCÁ, Marcos. Aeróbica e Step. Sprint, 1ª edição. Rio de Janeiro, 1993.

MONTAGU, Ashley. A saúde do bebê antes do parto. Ibrasa. Rio de Janeiro, 1969

NADEU, M. Et alli. Fisiologia aplicada na atividade física. Monde. São Paulo, 1985.

PAULO, Mercês N. Ginástica aquática. Sprint. Rio de Janeiro, 1994.

REZENDE, Jorge de & MONTENEGRO, Carlos A. B. Obstetrícia fundamental. Guanabara, 4ª edição. Rio de Janeiro, 1984.

ROCHA, Júlio C. C. Hidroginástica Teoria e Prática. Sprint. Rio de Janeiro, 1994.

WEINECK, J. Biologia do esporte. Manole. São Paulo, 1991.